

Martedì 19 MARZO 2019

Festa del papà. Dagli urologi un decalogo salva-salute per l'uomo

La Società di Urologia lancia la campagna #fermatieriparti. Dallo stop al fumo all'autopalpazione dei testicoli, individuati i dieci 'pit-stop' per tutelare la salute. E intanto il senatore Sileri presenta un Ddl per l'istituzione della Giornata della salute maschile.

La SIU accende i motori sulla prevenzione e educazione alla salute maschile con un decalogo di sani comportamenti. Un 'Gran Premio della Vita' con poche mosse essenziali per conquistare maggior benessere intimo e sessuale e dare scacco ad alcune tra le più frequenti problematiche urologiche: iperplasia prostatica benigna (IPB), disfunzione erettile (DE), tumore alla prostata, infertilità, e calcoli renali. L'iniziativa prende il via nell'ambito della seconda edizione della campagna 'Papà Controllati' che ogni anno si svolge il 19 marzo. E, per il 19 marzo, festa del papà, è stato presentato oggi dal senatore **Pierpaolo Sileri** il disegno di legge per l'Istituzione della Giornata Nazionale della Salute dell'Uomo

“Semaforo rosso per i maschi italiani, mai schierati in pole position quando si tratta di fare prevenzione, invece prima sosta obbligata per vincere in salute”. Così, per la seconda edizione della campagna 'Papà controllati', la Società Italiana di Urologia (SIU) invita i maschi di ogni età a ad una serie di pit-stop – da cui lo slogan #fermatieriparti – per correre con la marcia giusta, il “Gran Premio della Vita”, iniziativa educativa e di sensibilizzazione presentata in un 'box' di eccezione: il Museo Ferrari a Maranello.

Con dieci pit-stop, dieci regole per proteggere la salute maschile, l'iniziativa intende sfatare il mito che le problematiche urologiche colpiscano solo in età adulta o avanzata, ed educare invece alla prevenzione fin dall'adolescenza. Una importante opportunità per prevenire alcune problematiche come l'iperplasia prostatica benigna (IPB), di cui soffre l'8% della popolazione maschile entro e dopo i 40 anni con tassi del 50% oltre i 60; la disfunzione erettile (DE) che compromette la vita di coppia di 3 milioni e mezzo di italiani (13% della popolazione, 1 maschio su 8) dai 45 ai 50 anni; il tumore della prostata, con quasi 35 mila nuove diagnosi (1 caso su 8) nel 2018. Ma non solo: i 'pit-stop' della salute tutelano anche dal rischio di problematiche che spaventano meno il maschio, come le prostatiti che infiammano il 30-50% della popolazione sessualmente attiva generalmente prima dei 50 anni e la calcolosi urinaria che 'bombarda' il 10% degli uomini (vs 5% delle donne) soprattutto tra i 30 e i 50 anni con circa 100.000 nuovi casi l'anno. Infine, fare prevenzione significa anche diagnosticare in tempo malattie sessualmente trasmesse o problemi di infertilità di coppia, nel 50% dei casi di responsabilità maschile, spesso associata oltre che all'età a disturbi genito-urinari e prostatici pregressi.

L'iniziativa 'Gran Premio della Vita', che raggiunge oltre 10 milioni di italiani 'a rischio', lancia un forte messaggio: la prevenzione e i comportamenti del viver sano non vanno celebrati solo in occasione della 'festa del papà'. Farsi carico della propria salute in ogni fase dell'esistenza è infatti il 'circuito' ideale per ottenere una vita migliore. A coronamento di questo impegno, proprio oggi, a firma del senatore Pierpaolo Sileri, è stato depositato il Disegno Di Legge per l'Istituzione il 19 marzo della Giornata Nazionale della Salute dell'Uomo.

“Il claim di 'Papà Controllati' di questa edizione, #FermatieRiparti, – dichiara **Salvatore Voce**, Presidente SIU e direttore della Struttura Complessa di Urologia di Ravenna – si associa all'idea di un pit-stop urologico. L'abbinamento tra motori e salute ci è sembrata una simbologia perfetta per accendere l'attenzione del maschio su un argomento così importante e delicato quale l'aderenza a corretti stili di vita e soprattutto la

prevenzione. Quale sede migliore del Museo Ferrari. È infatti da sfatare la convinzione che l'urologo sia lo specialista cui deve rivolgersi l'uomo anziano o in età adulta dai 50 anni in su. La prevenzione richiede un impegno, e quindi anche un 'pit-stop' di controllo dall'urologo già dall'adolescenza, età in cui si possono sviluppare problematiche della fertilità, alcuni tumori tipicamente giovanili, come quello ai testicoli. L'azione di monitoraggio deve poi continuare nel maschio adulto più esposto al rischio di manifestare sterilità, problematiche della prostata, deficit della sfera sessuale, prima fra tutti l'impotenza di cui soffre 1 uomo su 8 a partire dai 40 anni, 1 su 2 dopo i 50".

Problematiche tutte prevenibili, oltre che con soste ai 'box della prevenzione', con l'attenzione e l'adozione di un decalogo di stile di vita sano protettivo per la salute dell'apparato uro-genitale (ma non solo), stilato da SIU. "Il nostro decalogo – precisa Walter Artibani, urologo e segretario generale della Società Italiana di Urologia – nasce da evidenze scientifiche e da un gruppo di esperti che hanno voluto dare alla popolazione maschile (ma non solo) un messaggio forte di prevenzione e salute, facile da recepire grazie a un linguaggio diretto e molto conciso, e indicare norme comportamentali facili da seguire. Così, a ogni curva del circuito del "Gran Premio della vita" corrisponde idealmente un pit-stop, tappe tuttavia tra loro interdipendenti e ugualmente importanti, legati allo stile di vita e all'importanza dei sintomi che devono essere sempre ascoltati e tenuti sotto controllo. Obiettivo del decalogo è incentivare ciascuno a farsi carico della propria salute perché essere consapevoli e responsabili del proprio benessere rappresenta la strada per ottenere una vita migliore". "Come i motori migliori hanno bisogno di soste ai box per controllare i livelli dell'olio, la pressione delle gomme e altri fattori chiave utili a tagliare con successo il traguardo del 'Gran Prix' – aggiunge Luca Carmignani, responsabile dell'ufficio ricerca della SIU e urologo presso il Policlinico San Donato, Milano – lo stesso deve fare il maschio per correre al meglio il suo 'Gran Premio della Vita'. Il decalogo oltre a un obiettivo di salute, intende anche combattere il tabù che andare dall'urologo e farsi vedere mini la virilità del maschio. È esattamente il contrario".

In tutto questo lavoro si inserisce la proposta di istituzione della Giornata Nazionale della Salute dell'Uomo, il cui disegno di legge è stato depositato proprio oggi dal senatore del Movimento 5 Stelle Pierpaolo Sileri, presidente della Commissione Igiene e Sanità di Palazzo Madama. "L'obiettivo – spiega il senatore – è di creare la cultura della prevenzione della propria salute nella popolazione maschile: se una madre porta la figlia adolescente alla prima visita dal ginecologo, tracciando una strada di controllo e prevenzione, così non accade per il maschio, che – terminata l'età pediatrica e venuta meno la visita di leva – rimane privo di una qualunque forma di controllo sulla salute in generale e dell'apparato uro-genitale. La prevenzione della salute maschile è sinonimo di consapevolezza del proprio corpo in età adolescenziale, di salute riproduttiva in età fertile, e di un incremento di benessere nella terza età con significativi effetti sul versante sociale e sui costi attualmente gravanti sul Servizio sanitario nazionale. Un indifferibile cambio di marcia nella percezione che l'uomo ha di sé e della propria salute è un principio affermato dalla Costituzione e degno dunque di essere promosso".

La scelta di parlare di questi temi all'auditorio del Convention Center del Museo Ferrari nasce anche per l'esperienza molto particolare, che parte nel lontano 1994 proprio alla Ferrari. "L'iniziativa si chiama 'Formula Benessere' – ha dichiarato Fred Fernando, medico sportivo, responsabile sanitario Scuderia Ferrari, fondatore insieme ad Alessandro Biffi della MED-EX, società medical partner della Scuderia Ferrari –. Inizialmente era dedicata ai soli membri della squadra di Formula Uno, sottoposti a un check-up mirato a valutare lo stato di salute dei piloti e evitare 'incidenti di percorso' durante le competizioni in ogni parte del mondo. Poi, visto il successo, nel 1999 è stata estesa a tutti i dipendenti Ferrari, uomini e donne, su base volontaria, con visite effettuabili gratuitamente durante l'orario di lavoro, che ha ottenuto un'altissima adesione, oltre il 60 per cento. La 'gara' per promuovere prevenzione e salute si è poi allargata, dal 2001, anche ai figli dei dipendenti dell'azienda con programmi preventivi legati alla fascia di età. Guardando al futuro, intendiamo continuare a porre la stessa attenzione che Ferrari dedica alle proprie auto, mettendo il dipendente al centro di nuovi 'Pit-Stop' della salute, sempre più specialistici, ad esempio includendo nello staff anche un urologo. L'obiettivo è di dare il massimo al dipendente, responsabilizzarlo, e farlo arrivare vincitore al traguardo della propria salute".

La SIU, in tema di informazione e prevenzione, è molto attiva anche a livello locale: "Già a partire dagli anni scorsi – conclude Voce – abbiamo organizzato iniziative di sensibilizzare per la salute maschile fra cui incontri nelle scuole sulle problematiche della fertilità e altre di divulgazione rivolta alla popolazione per sottolineare l'importanza e la necessità di farsi controllare. Con questa iniziativa vogliamo entrare fortemente nella casa degli italiani, cercando di fare capire come il rispetto di norme e stili di vita possano potenziare il benessere e

come farsi vedere dall'urologo rappresenti una opportunità per stoppare il rischio che problematiche inizialmente 'banali' possano diventare importanti. Dunque #FermatiERiparti, claim del 'Gran Premio della Vita', è un atto di responsabilità che il maschio deve avere verso sé stesso e la coppia".

Decalogo della prevenzione delle patologie urologiche maschili

- 1.** Evita di fumare: il fumo è strettamente correlato al tumore della vescica, al tumore del polmone e alle disfunzioni sessuali
- 2.** Fai attenzione alla presenza di sangue nelle urine: a volte può essere una spia di tumore delle vie urinarie, per cui rivolgiti all'UROLOGO
- 3.** Impara l'autopalpazione dei testicoli, da eseguire almeno una volta al mese: consente di individuare precocemente noduli del testicolo ma anche patologie benigne.
- 4.** Fai attenzione alle malattie sessualmente trasmissibili: usa il preservativo e rivolgiti all'Urologo se noti alterazioni dei genitali. Alcune infezioni possono compromettere la fertilità.
- 5.** Bevi tanto, almeno 1,5/2 litri d'acqua al giorno: in questa maniera diluisci le urine e riduci il rischio di formazione di calcoli urinari.
- 6.** Mangia sano: una corretta dieta riduce il rischio di calcoli delle vie urinarie, prostatiti, cistiti e disfunzioni sessuali.
- 7.** Fai attività fisica: le persone obese hanno un maggior rischio di formare calcoli urinari e sviluppare forme più aggressive di tumore prostatico.
- 8.** Controlla pressione e glicemia: diabete e ipertensione sono fra le maggiori cause di insufficienza renale e di disfunzioni sessuali.
- 9.** Presta attenzione alle disfunzioni sessuali: spesso sono campanello d'allarme che anticipa patologie cardiovascolari.
- 10.** Evita l'uso di droghe, anche leggere tipo cannabis, perché peggiorano la fertilità e la funzione sessuale.